

Järjestöt muistuttavat: Iho- ja kehorauha kuuluu kaikille

Jokaisella on oikeus iho- ja kehorauhaan, eikä toisen ihoa tai kehoa pidä kommentoida kysymättä. Iho- ja kehorauha on teemana Maailman psoriasispäivänä 29.10. ja Ihoviikolla 4.–10.11.

Vähintään 500 000 suomalaista sairastaa jotakin pitkäaikaista ihosairautta, esimerkiksi atooppista ihottumaa, psoriasista, alopeciaa tai vitiligoa. Yhteensä erilaisia ihosairauksia tunnetaan yli 3 000. Ihon sairaudet voivat aiheuttaa ulospäin näkyviä oireita, mutta ne eivät tartu. Toisaalta psoriasisiksen niveleoireet tai jotkin ihosairaudet eivät näy päältäpäin, vaikka ne voivat vaikuttaa toimintakykyyn huomattavasti.

Monet sairastavat joutuvat edelleen kohtaamaan epätoivottuja katseita tai kommentteja ihonsa ja oireidensa takia. Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Psoriasisliitto kampanjoivat iho- ja kehorauhan puolesta Maailman psoriasispäivänä 29.10. ja Ihoviikolla 4.–10.11.

- Ihosairautta sairastavan pitää voida elää elämäänsä ilman muiden tuijotusta ja kommentteja, korostavat Allergia-, iho- ja astmaliiton toiminnanjohtaja **Paula Hellemaa** ja Psoriasisliiton toiminnanjohtaja **Sonja Bäckman**.

Järjestöt muistuttavat, että toisen ihoa tai kehoa ei pidä tuijottaa tai kommentoida. Muille ei myöskään pidä antaa kysymättä neuvoja tai hoitovinkkejä. Jokaisella on oikeus iho- ja kehorauhaan.

- Nivelpsoriasis voi aiheuttaa tilanteita, joissa ihminen näyttää ulospäin terveeltä, mutta niveleoireet vaikeuttavat esimerkiksi liikkumista. Näissä tilanteissa kaivataan kehorauhaa, ei ihmetteleviä kommentteja, Sonja Bäckman sanoo.
- Iholla on tärkeä rooli sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ihosairaus voi tutkimusten mukaan vaikuttaa heikentävästi sairastavan minäkuvaan ja itsetuntoon. Muiden kommentointi voi tehdä ihotaudin sairastamisesta vielä raskaampaa ja heikentää sairastavan psyykkistä hyvinvointia, lisää Paula Hellemaa.

Iho- ja kehorauhaa viedään uimahalleihin

Iho- ja kehorauhaa ovat mukana levittämässä myös Suomen uimahallit ja kylpylät, joihin kampanjamateriaalit toimittaa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH.

- Vesiliikunta on monelle sairastavalle tärkeä liikuntamuoto. Uimahallissa käymistä voi kuitenkin haitata se, että iho on uima-asua käytettäessä hyvin esillä, Bäckman ja Hellemaa kertovat.
- On hienoa, että uimahallit kannustavat iho- ja kehorauhaan. Se saa ihosairauksia ja nivelpsoriasisista sairastavat kokemaan olonsa tervetulleeksi.

Kampanjan mallit ovat atooppista ihottumaa, psoriasista ja muita ihotauteja sairastavia ihmisiä ja heidän läheisiään. Mallien tarinat ja kokemukset iho- ja kehorauhasta ovat luettavissa järjestöjen verkkosivuilla.

Kampanja näkyy 28.10.–10.11. uimahallien ja kylpylöiden lisäksi verkossa, sosiaalisessa mediassa, julkisessa liikenteessä ja kadunvarsimainoksissa. Järjestöt paikallisyhdistyksineen järjestävät lisäksi monenlaisia tapahtumia ympäri Suomen.

Näin voit osallistua kampanjaan:

1. Anna iho- ja kehorauha. Kommentointi, tuijotus, hoitovinkit ja neuvot voivat satuttaa.
2. Lue sairastavien kokemuksia iho- ja kehorauhasta verkossa ja liity jäseneksi: ihoviikko.fi ja psori.fi.

3. Jaa oma tarinasi iho- ja kehorauhasta ja seuraa sosiaalisessa mediassa tunnistetta #ihorauha
4. Tutustu tapahtumiin omalla paikkakunnallasi ja verkossa: allergia.fi/tapahtumat,
psori.fi/tapahtumat

Maailman psoriasispäivän kampanjaa tukevat vuonna 2024 AbbVie, Amgen, Bristol Myers Squibb, Johnson & Johnson, LEO Pharma, Novartis Finland ja UCB.

Lisätiedot:

ihoviikko.fi
psori.fi

Hanna Karhunen, Psoriasisliitto
hanna.karhunen@psori.fi, p. 040 455 9072

Anu Sauliala, Allergia-, iho- ja astmaliitto
anu.sauliala@allergia.fi, p. 044 514 7957